

# Teilnehmerinformation detailliert

## Steinbeck Triathlon + Duathlon

### Anreise/Parken

Grundsätzlich raten wir dir, rechtzeitig am Veranstaltungstag anzureisen. Bitte beachte die Öffnungszeiten der Startunterlagenausgabe und den Zeitplan (u.a. Check-In-Zeiten und Startzeit) in der Ausschreibung.

**Anreise VOR 9.15 Uhr:** Auf Grund der verschiedenen Startzeiten ist eine Zufahrt zu den Parkplätzen im Ort nur bis 9.15 Uhr möglich. Danach werden im Ort Straßen gesperrt und als Radstrecke genutzt. Eingabe für das Navi: 49509 Recke, Recker Str. 23.

Ab hier sind Parkordner eingesetzt.

**Anreise NACH 9.15 Uhr:** Vor dem Ort das Navi ausschalten und der Anfahrtsbeschilderung folgen (gelbe Schilder mit Aufschrift Parkplatz). Hier nicht irritieren lassen: Diese Anfahrt führt erst weit um den Ort herum zu einer Großparkfläche, von hier aus aber nur 300m Fußweg bis zum Wettkampfgelände.

Siehe Homepage unter Parkplatz.

### Campingmobil:

Möglich auf dem Parkplatz vom Möbelgeschäft Wiemeler, Recker Str. 15 (50m bis zum Wettkampfgelände).

### Infrastruktur

Die große Wechselzone befindet sich auf der Rasenfläche im Stadion. Zentral daneben die Startunterlagenausgabe, Check-In, Ziel, Imbissstände, Radservice, DRK Arzt Station, Duschen/WC. Die Schwimm- und Laufstrecken verlaufen 10m neben dem Wechselplatz. Das bietet optimale Übersicht für Teilnehmer und Zuschauer. An der nur 100m entfernten „Grand-Prix“ Kurve der Radstrecke sind die Betreuer sowie Zuschauer hautnah dabei und direkt an den Athleten, wenn diese in die jeweils nächste Runde fahren.

### Startunterlagen

Ausgabe Sonntag ab 7.45 Uhr bis 12.30 Uhr im Pavillon unmittelbar neben der Wechselzone/Check-In.

#### Zu den Startunterlagen gehören:

1 Schwimmkappe, 1 Startnummer, 1 Helmtransponder, 1 Transponder für den Lauschuh, 1 Startanweisung,

**Bitte kontrolliere, ob alles dabei ist!**

**Bei Rückfragen melde dich bitte bei der Startunterlagenausgabe.**

### Zeitmessung:

**ACHTUNG: Zeitmessung nur mit den ausgegebenen Transpondern!**

**Jeder Starter** (auch Ligastarter!) bekommt einen Transponder für den Lauschuh. Dieser dient zur Endzeitnahme. Ein weiterer gekennzeichnete Transponder wird auf dem Helm in Längsrichtung platziert.

**Ligastarter** erhalten ihre Transponder nicht an der Startnummernausgabe!

Die Transponder für die Liga sind je Team zusammengefasst, eingetütet, mit dem Teamnamen beschriftet und direkt an der Team-Radhaltestange im Wechselplatz platziert.

## **Startnummer**

Die Startnummer dient als wichtige Teilnehmer-Erkennung zu Kontrollzwecken und muss sichtbar getragen werden.

### Duathlon:

Beim Laufen ist die Startnummer vorne und beim Radfahren auf dem Rücken zu tragen. Die Startnummer sollte an einem Gummiband befestigt werden, um nach dem Radfahren die Startnummer zum Laufen wieder nach vorne drehen zu können.

### Triathlon:

Es wird nur eine Startnummer ausgehändigt, die nicht beim Schwimmen getragen werden darf! Die Startnummer muss beim 1. Wechsel aufgenommen werden.

Beim Radfahren ist die Startnummer auf dem Rücken und beim Laufen vorne zu tragen. Die Startnummer sollte an einem Gummiband befestigt werden, um nach dem Radfahren die Startnummer zum Laufen nach vorne drehen zu können.

### Staffeln Startnummer

Für Staffeln dient die Startnummer auch als „Wechselstab“ und wird an den nächsten Athleten übergeben (von Rad zu Lauf).

Die Startnummer sollte an einem Gummiband befestigt werden um nach dem Radfahren die Startnummer mit dem Gummiband schneller an den Läufer übergeben zu können.

## **Check-In**

### **Check-In Zeiten: Siehe Ausschreibung**

Das Einchecken wird durch Kampfrichter des NRWTV durchgeführt. Die Check-In-Zeiten sind unbedingt einzuhalten!

Den Startpass, wenn nötig, bereithalten.

**Der Radhelm ist beim Check-In mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf zu tragen.**

**Bei allen Wettkämpfen ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht und der folgende Bedingungen - festzustellen durch eine Sichtprüfung - erfüllt:**

- **korrekter Sitz auf dem Kopf**
- **darf keine Beschädigungen aufweisen**
- **unbeschädigte, nicht dehnbare Halteriemen, die an mindestens drei Stellen mit der Helmschale verbunden und die mittels Sicherheitssystem (nicht Klett o. ä.) schließbar sein müssen.**

## **Teilnehmer- und Radkontrolle**

Jeder Teilnehmer bekommt beim Check-In **2 Kontrollbändchen** mit seiner Startnummer. Diese reiß- und wasserfesten Bändchen werden erst beim Check-Out wieder entfernt.

1 x um das Handgelenk, 1 x um das Rahmenrohr/Sattelrohr vom Rennrad. (es wird nichts angeklebt)

**Ligastarter** bekommen nur 1 Handgelenkbändchen, da sie bereits eigene NRWTV Liga-Radnummern haben.

## **Wechselzone Zutritt Berechtigung**

Die Wechselzone darf **nur** von Teilnehmern und befugten Personen betreten werden. Um die Wechselzone betreten zu können, muss das Kontrollband (am Handgelenk) vorgezeigt werden.

## **Verhalten in der Wechselzone**

Bitte sei aufmerksam, damit du die sich im Wettkampf befindenden querenden Athleten nicht behinderst.

## **Radplatz finden**

Für ein schnelles Finden des Radplatzes ist am Check-In ein Übersichtsplan der Wechselzone ausgehängt = Platzierung der Startgruppen in der Wechselzone. Der einzelne Radplatz selbst ist NICHT nummeriert und an den Haltestangen frei auswählbar.

Platziere das Rad an den Haltestangen auf der weißen Markierung.

Am Radplatz bitte nur die Sachen lagern die für den Wettkampf benötigt werden. Sporttaschen, Kisten, Rucksäcke bitte am Rand der Wechselzone deponieren!

## **Vor dem Start**

Bereite deine Wechselutensilien am Radplatz vor und mache dich mit dem Wettkampfablauf und Gelände vertraut. Wo ist der Radstart? Wo ist der Laufstart? Merke dir genau die Lattenreihe und an welcher Seite dein Radplatz ist. Sieh dir die Laufwege zu deinem Platz nach dem Schwimmen/Radfahren an.

## **Spätestens jetzt:**

**Lies die Hinweise in der schriftlichen WETTKAMPF-STARTANWEISUNG und beachte diese!**

**Achte auf Sprecherdurchsagen.**

## **Die wichtigsten Wettkampfregele für die Wechselzone**

Der Radhelm muss aufgesetzt und der Riemen geschlossen sein, bevor das Rad aufgenommen wird und darf erst wieder geöffnet/abgesetzt werden nachdem das Rad in der Wechselzone am Radplatz abgestellt ist.

Das Fahren in der Wechselzone ist nicht erlaubt!!!

Das Radfahren ist beim Verlassen der Wechselzone erst nach der markierten Linie am Teppichende gestattet.

Nach dem Radfahren muss vor der Markierung zur Wechselzone vom Rad abgestiegen werden.

Beim Radfahren ist die Startnummer auf dem Rücken und beim Laufen vorne zu tragen.

Tipp: Die Startnummer sollte an einem Gummiband befestigt werden, um nach dem Radfahren die Startnummer nach vorne drehen zu können.

## **Verpflegung**

Radstrecke: Mit Wasser gefüllte Radflaschen an der Bergauffahrt

Laufstrecke: Je Laufrunde zwei Stände mit Wasser, Cola, Salzkeksen, Traubenzucker

Ziel: Cola, Schorle, Mineralwasser und Obst

**Check-Out:**

Zum Check-Out bitte die Startnummer, Kontrollband Handgelenk und Rennrad mit Kontrollband (muss noch am Rennrad befestigt sein) bereithalten. Diese werden dann von den Helfern der Check-Out Kontrolle entfernt.

**Check-Out für alle Teilnehmer bis spätestens 17:00 Uhr!**

Bis zu diesem Zeitpunkt müssen die Wettkampfsachen aus der Wechselzone entfernt worden sein.